

# キララ

ki·ra·ra

ヘルシーバンク通信

Vol.54



2023年6月 発行  
発行 者: 迫江 秀和  
編集・発行: 株式会社アドバン

保存版



【訂正】  
おまじとして訂正いたしました。

【おまじとして訂正いたしました。】  
「一次予選は「Oxキッズ」、1題目をクリアし、喜び合ったのも束の間、2題目で敗退...。夏が終わった切ない思い出。それから30年後、その地にスタジアムが出来るとあって「来年夏「ファイヤー」と呼び自分を想像する今「Ox」の旗です。」

「一次予選は「Oxキッズ」、1題目をクリアし、喜び合ったのも束の間、2題目で敗退...。夏が終わった切ない思い出。それから30年後、その地にスタジアムが出来るとあって「来年夏「ファイヤー」と呼び自分を想像する今「Ox」の旗です。」

「一次予選は「Oxキッズ」、1題目をクリアし、喜び合ったのも束の間、2題目で敗退...。夏が終わった切ない思い出。それから30年後、その地にスタジアムが出来るとあって「来年夏「ファイヤー」と呼び自分を想像する今「Ox」の旗です。」

「一次予選は「Oxキッズ」、1題目をクリアし、喜び合ったのも束の間、2題目で敗退...。夏が終わった切ない思い出。それから30年後、その地にスタジアムが出来るとあって「来年夏「ファイヤー」と呼び自分を想像する今「Ox」の旗です。」

「一次予選は「Oxキッズ」、1題目をクリアし、喜び合ったのも束の間、2題目で敗退...。夏が終わった切ない思い出。それから30年後、その地にスタジアムが出来るとあって「来年夏「ファイヤー」と呼び自分を想像する今「Ox」の旗です。」

「一次予選は「Oxキッズ」、1題目をクリアし、喜び合ったのも束の間、2題目で敗退...。夏が終わった切ない思い出。それから30年後、その地にスタジアムが出来るとあって「来年夏「ファイヤー」と呼び自分を想像する今「Ox」の旗です。」



代表 迫江 秀和

## 30年振りの「ファイヤー」

「一次予選は「Oxキッズ」、1題目をクリアし、喜び合ったのも束の間、2題目で敗退...。夏が終わった切ない思い出。それから30年後、その地にスタジアムが出来るとあって「来年夏「ファイヤー」と呼び自分を想像する今「Ox」の旗です。」



# しあわせの食卓

## 2023 SUMMER

今月のヘルシーレシピ



## 茄子(なす)de餃子

### 材料 2人分

- 丸茄子.....中2本
- 生鮭.....2切れ
- 白葱.....1本
- 生姜.....少々
- 塩・こしょう.....少々
- ごま油.....大さじ1
- 片栗粉.....大さじ2
- ゴン酢醤油.....適量
- 練り辛子.....適量



### 【栄養価(1人分)】

- エネルギー.....26kcal
- たんぱく質.....16.0g
- 脂質.....15.7g
- 塩分.....1.0g

### 作り方

1. 丸茄子は、斜め縦長に5mmの厚さに切る。水2カップに塩小さじ1の塩水につけ、しんなりしたら水洗いをして、手で挟んで水気を切る。
2. 鮭は、骨を除いて叩きミンチにする。白葱と生姜は粗みじん切りにする。
3. ②に細く塩、こしょうを振り良く混ぜる。
4. ①の茄子を広げ、茶こしで片栗粉をふり、③の種を敷き、折り畳んで片栗粉をふる。
5. ごま油で色よく焼いたら出来上がり♪ ゴン酢醤油に練り辛子を入れてどうぞ♪

### 今日の料理

- 茄子(なす)について
  - \* 茄子の原産地はインドで、中国経由で奈良時代に渡来したと言われています。
  - \* 90%が水分ですが、皮に含まれる茄子紺のポリフェノールの一種ナスニンが、活性酸素による細胞の酸化を防ぎ、生活習慣病を防ぐ効果が期待されます。
  - \* 茄子の切り口を褐変させる原因は、ポリフェノールです。切つてすぐに調理すると抗酸化作用が期待できます。
  - \* 茄子は、体を冷やしてくれる効果があるので、暑い夏には積極的に摂りたい食材です。
  - \* 今日の献立はお魚と野菜を組み合わせましたメニューです。独特の食感、味覚を楽しめます♪

### レシピ作成者 プロフィール

管理栄養士/フードコーディネーター/野菜ソムリエ 田中節子

広島県栄養士会地域栄養部会/広島市すこやか食生活推進リーダー  
公民館など地域で乳幼児から高齢者まで、体に優しい食べ方を講座、実習を開催。テレビ、ラジオに16年間の経験あり。



# 夏の

# 正しい過ごし方

# Q & A

熱中症や日焼け、夏バテについて知っているようで知らないことはありませんか？健康に関わる内容から、知って役立つ情報をまとめてご紹介！暑い夏を元気に楽しく乗り切りましょう☆

## Q1 熱中症ってどんな症状？

**初期症状**

- めまい
- たちくらみ
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 生あくび
- こむら返り



**症状がすすむと...**


- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 虚脱感
- 集中力/判断力低下



## Q2 熱中症の応急処置ってどうすればいいの？

**A.** 熱中症が疑われる人を見かけたら、すぐに左記の応急処置を行いましょう。

- 風通しの良い日陰や涼しい場所へ移動する
- 衣服をゆるめて、体を冷す（首・わきの下・足の付け根が効果的）
- 足の下に靴やタオルなどを置き、足先を高くする
- 水分・塩分・経口補水液などを補給する




**自力で水が飲めない・呼びかけても応答がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！**



## Q3 室内で熱中症にならないためのポイントは？


**A.** 暑さを我慢せず、扇風機やエアコン、遮光遮熱機能のあるカーテンなどを活用し、室内を涼しくしましょう。温度が高くて熱中症になりやすいため、除湿器やサーキュレーターなどで湿度の調整も忘れずに行いましょう。また、室内にいると喉の渇きを感じにくくなるため、喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をする習慣をつけましょう。

特に入浴前後に水分補給をすることが大切です。



## Q4 日焼け止めの塗り直しって必要？


**A.** 必要です！日焼け止めは汗をかいたときや手洗いなどでも落ちやすいため、特に日差しが強い日に出する時は、2〜3時間おきに塗り直すのがお勧め！首や耳、足首なども意外と焼けやすいので、忘れずに塗りましょう！また、頭皮は日差しを強く受けやすい部分なので、帽子をかぶるなどして、守ってあげましょう！



## Q5 日焼けした後のスキンケアは？

**A.** 日焼けは肌が軽く火傷をしている状態です。まずはしっかりと冷やしましょう！

また、日焼けした肌は乾燥しやすいため、しっかりと保湿することが大切です。しっかりと保湿することで、肌のバリア機能の低下を防ぐことができます。



## Q6 夏バテで食欲がない時はどうしたらいい？

**A.** 食欲がないからと固まって、食べなかつたり、サツと食べられる種類ばかり食べていると、エネルギー不足・栄養不足により夏バテの症状が悪化します…。

夏バテを解消するには、食事からしっかりと栄養を摂るのが一番です！食事の際に左記のポイントを参考にしてみてください☆

### 食欲がない時の食事のポイント

- 冷たい料理よりも温かい料理がGOOD！
- 「ニンニク」「ショウウガ」「唐辛子」「ネギ」などの香り野菜を使って食欲を増進させましょう！
- たくさん食べられない時は、小分けにして食事の回数を増やしてもOK！
- 梅やお酢、レモンなどで酸味をきかせて、さっぱりと食べやすくする工夫を！



## Q7 夏の水分補給はどのミネラルがベスト？

**A.** 寝る前・起床時・スポーツ中・スポーツ前・入浴の前後・喉が渇く前に、こまめに水分補給をするとベスト！

「のどが渇いたな…」と思う時には既に水分が不足している状態です。

水分が不足すると、脱水症状、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞などのリスクが高まります。夏にアルコールをよく飲む方は特に注意！アルコールは水分補給にはならないので、お酒と一緒に水を飲む習慣をつけましょう。

アルコールを飲んだら水分補給を忘れずに！





# お客様ボイス



ヘルシーバンクには、毎日全国のお客様から貴重なご意見と体験談が寄せられます。  
今回はたくさんの中からほんの一部をご紹介します。

## 飽きることなく続けられます

いつも注文の迅速・丁寧なご対応  
ありがとうございます。  
私は「腹が分り」ができません。つい食べ過ぎて  
しまうのが悩みでしたので、「少食+  
ダイエットシェイク」に変えてみました。  
シェイクにはとろみがあり、ゆっくり飲むと  
十分に満足できますし、また、どの味も美味い  
ので飽きることなく続けられます。  
(今は専ら MEX 派よ)  
今後はシェイクに頼りながら食事と健康  
管理をしていきます。これからも  
よろしくお願ひします!!

数ある健康食品の中から美容液ダイエットシェイクを  
お選びいただき、誠にありがとうございます(\*^^\*)  
つい食べ過ぎてしまうお気持ちとっても良くわかります(ωω)  
「少食の食事+ダイエットシェイク」に変えられたとのこと、シェ  
イクでお腹を膨らませるだけでなく、少食の食事で「噛む」こ  
とをプラスしていただくとより満腹感も増しますので、とってもお  
勧めです♪  
これからも無理のない範囲でシェイクをご利用いただき、健康  
を維持してくださいね(\*´ω´\*)



## 一度も二日酔い無し

年々、二日酔いがひどくなり  
お酒をまったく飲めなくな  
りました。ソライソイ...  
そんな時にレバーサイムを知り  
半信半疑で飲み始めました。  
お酒を飲む前に2粒、寝る前に  
4粒。ほんと!! そのころ一度も  
二日酔いなし!! レバーサイム無しでは  
お酒は飲めません。感謝

二日酔いとでもつらいですよ...  
お気持ちよくわかります(>\_<)  
レバーサイムをご利用いただき、一度も二日酔い無しとの  
ことで安心いたしました!  
健康のためにはもちろんのこと、美味しいお酒を楽しく味わっ  
ていただく為にも無理なくレバーサイムをご利用いただけます  
と幸いです♪



## ご意見・感想をお待ちしております!

“お客様ボイス”を採用させて頂いた場合、「ヘルシーバンク3,000円クーポン」を  
お贈りいたします!まだご投稿いただいた事のないお客様も、既にご投稿頂いてい  
るお客様も、ご意見・体験談、ご要望、お気づきの点等、どんどんお寄せください!  
お待ちしております。

(ハガキから)

(LINEから)



# LINE お客様ボイス 始めました



ヘルシーバンク公式LINE  
ヘルシーマム

たくさんの方の投稿  
待ってますね!  
(^^)

ヘルシーバンク公式LINE  
お友だち登録は  
コチラから



これまで、商品と一緒に送っているハガキでお寄  
せいただいております“お客様ボイス”が、LINEから  
もご投稿いただけるようになりました!  
商品の感想や体験談、ご要望など、何でもかまいませ  
んので、率直なご意見を是非お聞かせください♪

## LINEお客様ボイスについて

メリット  
1

### 手軽に投稿できる♪

「感想を送ってみたいけど、ハガキでの郵送は面倒…」というあなたも大丈夫!  
LINEのトーク画面から、いつでもどこでも簡単に投稿できちゃいます☆  
※ハガキでのご投稿も、引き続き大歓迎です\(^-^)/



メリット  
2

### 掲載に採用されたら3,000円クーポンをプレゼント♪

お送り頂いた投稿の中から、メルマガや各種SNSへ掲載させて頂いた場合、  
ヘルシーバンクの全商品にご使用頂ける3,000円割引クーポンをプレゼント  
致します☆



## お友だち登録で他にもメリットたくさん

メリット  
3

### LINE限定配信! クーポン抽選会

毎月10日頃に開催中のクー  
ポン抽選会♪当選したクー  
ポンは、ヘルシーバンクの全商  
品に使えます(\*^^)

メリット  
4

### トーク画面から お問合せ可能!

定期購入の各種変更や商品  
に関するご相談など、トークか  
らのメッセージ1本で完了しち  
ゃいます☆いつでもご連絡く  
ださい♪

メリット  
5

### 美容や健康情報をお届け!

「美容と健康を共に」をテーマ  
に製品を開発しているヘルシ  
ーバンクから、お役立ち情報  
を配信致します(\*^^)



ヘルシーバンクの笹木です！  
今回は大分県の  
別府をご紹介します！

「べっぴん地獄巡り」は100近い温泉の源泉を見る  
観光施設です。  
温泉出口を「地獄」と呼んでいます。  
「湯地獄」「血の池地獄」「龍巻地獄」「白池地獄」「鬼  
石坊主地獄」「鬼山地獄」「かまど地獄」と7つの地獄  
があり、それぞれ様々な特徴がありました！

**べっぴん地獄めぐり**

「鬼山地獄」ではなんと「ワニ」が飼育されています！  
別名「ワニ地獄」とも呼ばれており、約80頭のワニが  
飼育されています。  
一番大きいワニは「3代目イチロウ」と呼ばれ、  
全長4m、体重500kgもあるそうです！大迫力でした！！

足湯も体験できます☆  
文旦が浮かんでおり、柑橘系のいい香り  
と共に足先からぽかぽかになりました！

名物「地獄蒸し」  
温泉から噴出する蒸気熱を利用して  
食材を蒸します。  
野菜ってこんなに甘いんだ！とビックリしました！！  
とってもおいしかったです(^^)

街のあらゆるところから湯けむりが！  
道路沿いの溝からも湯気がでているので、街中を歩くだけで  
もとっても楽しかったです(^^)

## 痩せるヒミツは足裏にあった

私達のからだは常に刺激を求めています。その重要なポイントに運動がありますが、特に大げ  
さなことをしなくても、脳を刺激する最大なる方法の1つに「足の裏」の刺激「はだし」があります。

人間は進化の過程で、4足歩行から2足歩行になりました。そのため2本の足、つまり2つの  
足裏で全身を支えるようになりました。その支える足裏の面積は、僅か全身の2%に過ぎませんから、不安定で、姿勢のバ  
ランスを崩しやすくなります。その結果、転倒したり、ふらついたたり、大怪我に繋がる可能性が高くなります。

しかし、私たちは歩かねば行動できません。歩くことでその範囲を大きく広げることができます。その根源に関与して  
いるのが脳です。大脳への刺激なくして歩くことはできません。

ところでこの行動は、無意識のうちに刺激されています。つまりそれらをコントロールしているのが、自律神経系です。  
実はこの神経に大きく影響を与えているのが、足裏の神経です。このことは、その神経刺激のバランスを正せば、健康を  
とり戻せることを意味しています。このことは足の裏に、多くの東洋医学的ツボが沢山あることの証明です。

さらにこのような事実を西洋医学的に考えると、交感神経系と副交感神経系の中樞が脳にあるということです。これら  
を100%刺激するには素足で立ち、歩く、走るのほか座って足裏を刺激する、マッサージするなどは最高の刺激といえま  
しょう。ボケない予防のためにも、大きな要因の1つであることを再認識しましょう。



大阪大学名誉教授  
医学博士 山田 良徳

# お喜びの声が **ぞくぞく** 体験談のご紹介

ヘルシーバンクには、毎日全国から  
嬉しいお声がたくさん寄せられます。  
今回は、写真付きでお送りいただいた  
貴重な体験談をご紹介します！

## 1ヶ月で-6kg!美味しさに感激! ストレス太り解消で育児も笑顔に♪

佐々木真由さん 年齢:34歳 身長:153cm 体重:58⇒**52kg(-6kg)** 服のサイズ:M⇒S



32歳の時に妊娠と出産を経験。慣れない育児とコロナ禍のストレスで  
体重が47→58kgに増加してしまいました。。体重計に乗る度「これはマ  
ズい!ダイエットをしなくては!!」と思うものの、ジムやエステは育児に追わ  
れ通う時間がなく、それなら家でできるダイエットを…と、断食等の食事  
制限や漢方を試しましたが、全く体重に変化なし。ダイエットがうまくいか  
ないストレスのせいで、日々の家事や育児もイライライライラ。。気分転  
換に外出でもできればいいのですが、産前に着ていた服はノースリーブや  
細身のものが多くて着ることができず、引きこもって塞ぎこむ毎日。  
「笑顔で育児を楽しみたい。。でもできない!」暗い顔で育児をする私を  
見かねた母が、ある日「美容液ダイエットシェイク」を勧めてくれたんです。  
しかし、過去に他社のシェイクを購入し、人工的な味と腹持ちの悪さで挫

折した経験のある私は、あまり乗り気ではありませんでした。

はじめは飲むのを渋っていましたが、母があまりにも勧めるので、試しに一口飲んでみたところ「あれ!?  
美味しい!!」人工甘味料の甘ったるさがなく、ダイエット食品と思えないすっきりした味わい!これなら続け  
られるかも!と早速ネットから注文。

届いてすぐにダイエットをスタートしてみると、「次はどの味を飲もうかな♪」と楽しみになるくらい美味  
しいんです!不思議なほど腹持ちもよく、シェイクの栄養バランスが良いせいか、自然と間食も減っていき  
ました。

美容液ダイエットシェイクを飲み始めてわずか1ヶ月後には、**なんと!6kgもの減量に成功!!**何をしても減らなかったのに、スゴく  
ないですか!? 洋服のサイズもM⇒Sになり、産前のノースリーブ  
がすんなり着られるように♪そのうえ、**ダイエット中にもかかわらず肌がツヤツヤになってビックリ!**スタイルも肌も若返り、ちょっ  
としたお出かけもウキウキで準備をしています(笑)

ダイエットの結果が出始め、笑顔で育児ができるようになった  
ことが、私と家族にとってなにより嬉しい変化です。

佐々木真由様ご愛用の  
美容液ダイエットシェイクはコチラ!



内容量:14袋  
通常価格:  
8,640円(税込み)

公式SNSでは、お得な情報や体験談などを発信中♪フォローよろしくお願いします!